

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	10	0,01		0,01	3	пром.
	Птица тушенная в соусе	90	10,08	3,89	3,55	91,32	110,01
	Каша гречневая вязкая	150	5,19	5,69	19,85	147,57	357
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	19	105	345
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		510	22,37	12,25	68,77	474,81	
обед							
	Помидор свежий	60	0,66	1,2	2,28	12,84	пром.
	Суп картофельный с рисом стушенкой 200/12,5	212,5	3,58	5,29	17,5	126,25	1 033,04
	Ежики рыбные	90	7,8	12,27	8,43	184,95	219
	Картофельное пюре	150	3,18	4,37	20,27	132,62	252
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за обед		792,5	22	23,89	108,5	730,7	
полдник							
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 60/15	75	8,33	8,67	30,35	227,54	159,11
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
Итого за полдник		375	14,53	15,47	49,55	390,34	
Итого за день		1 678	58,90	51,61	226,82	1 595,85	

(лист 2)

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: вторник

Рацион. 7-10 лет		Понедельник		Среда		Пятница		Суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак	Помидор свежий	15	0,17	0,3	0,65	16,5	пром.		
	Запеканка из печени с соусом	100	8,32	16,17	32,78	287,57	80,03		
	Картофель отварной с маслом	150	2,88	3,79	22,2	133,82	241		
	Чай с сахаром	200	0,07		15,45	63,89	352		
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.		
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.		
Итого за завтрак		525	15,8	20,82	97,44	629,7			
обед	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	пром.		
	Суп из овощей с тушенкой и сметаной 200/12,5/10	222,5	3,18	9,77	15,53	115,05	1030,02		
	Шницель рубленый из мяса	90	14,34	17,16	20,5	304	775,04		
	Рис припущенный	160	3,74	4,25	47,76	284,16	1 003,01		
	Напиток из с/фр	200	0,27	0,12	24	99	366,02		
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.		
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.		
	Итого за обед		812,5	27,79	32,12	143,91	979,11		
полдник	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.		
	Булочка Домашняя	50	4,38	4,13	31,11	179,42	203		
	Ряженка м.д.ж.2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром.		
	Итого за полдник		350	10,98	9,33	47,01	316,22		
Итого за день		1 688	54,57	62,27	288,36	1 925,03			

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	20	0,66	0,5	0,5	2,82	пром.
	Гуляш из свинины	100	8,48	22,73	5,14	246,28	91,02
	Макароны отварные (рожки)	160	5,65	4,16	32,86	201,5	370
	Чай с сахаром с лимоном 200/7	207	0,44	0,1	14	58	350,2
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		547	19,59	28,05	78,86	636,52	
обед							
	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	пром.
	Суп гороховый с тушенкой 200/12,5	212,5	5,75	6,74	14,25	143,28	1 026,02
	Котлета рубленая из птицы.	90	16,88	6,56	12,37	187,15	103,01
	Рагу овощное	160	3	6,84	17	135,26	413
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за обед		802,5	33,29	21,36	102,54	742,99	
полдник							
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Сырники с морковью с молоком сгущенным 50/10	60	5,18	8,41	29,79	215,74	175
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
Итого за полдник		360	11,78	15,01	46,69	369,14	
Итого за день		1 710	64,66	64,42	228,09	1 748,65	

(лист 4)

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Горошек зеленый	25	0,31	0,02	0,65	4,02	пром.
	Биточки рыбные Сочные	90	7,82	13,2	15,02	222,85	127,07
	Картофельное пюре	150	3,18	4,37	20,27	132,62	252
	Чай с сахаром с молоком	200	2	1	16	82	349,01
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		525	17,67	19,15	78,3	569,41	
обед							
	Огурчик консервированный	60	0,66	1,2	2,28	12,84	пром.
	Щи из свежей капусты с картофелем 200/12,5/10	222,5	2,62	7,75	12,445	115,06	549,07
	Мясо тушеное	90	11,23	19,3	4,7	230,03	54,02
	Каша гречневая вязкая	160	3,88	5,62	39	222,63	357
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	23	105	376
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
	Итого за обед		812,5	24,44	34,75	116,045	854
полдник							
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Блинчики	100	4,73	3,32	41,98	222,23	330
	Кефир м.д.ж.2,5%	200	5,8	5	8	94,85	пром.
Итого за полдник		400	10,93	8,72	59,78	361,48	
Итого за день		1 738	53,04	62,62	254,13	1 784,89	

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Сыр порциями	10	2,63	2,66		34,46	пром.
	Каша пшенная молочная с маслом с маслом 200	155	5,41	6,5	28,65	196,31	305
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 50/15	65	7,87	8,51	22,48	193,22	152
	Мандарины свежие	55	0,4	0,2	4,2	19,25	пром.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	13,69	55,9	350
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		545	20,82	18,48	95,38	627,06	
обед							
	Помидор свежий	60	0,66	1,2	2,28	12,54	пром.
	Борщ с капустой и картофелем 200/12,5/10	222,5	3,24	7,72	10,81	125,32	110,01
	Печень по - строгановски	90	10,63	12,25	6,41	141,85	89,01
	Макароны отварные (спираль)	150	5,92	4,2	35,74	251,95	268,01
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1		25,4	105,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за обед		802,5	27,23	26,13	115,26	805,7	
полдник							
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Ватрушка с творогом	50	3,33	5,32	30,02	179,12	213
	Ряженка м.д.ж. 2,5 %	200	5,8	5	8,4	101,8	пром.
Итого за полдник		350	9,53	10,72	48,22	325,32	
Итого за день		1 698	57,58	55,33	258,86	1 758,08	
Итого за период 5 дней		8 510	288,75	296,25	1 256,25	8 812,50	
Среднее значение за период			57,75	59,25	251,25	1762,5	

Итого за завтрак за 5 дней	2652	96,25	98,75	418,75	2937,5
-----------------------------------	------	-------	-------	--------	--------

Среднее	530,4	19,25	19,75	83,75	587,5
----------------	-------	-------	-------	-------	-------

Итого за обед за 5 дней	4022,5	134,75	138,25	586,25	4112,5
--------------------------------	--------	--------	--------	--------	--------

Среднее	804,5	26,95	27,65	117,25	822,5
----------------	-------	-------	-------	--------	-------

Итого за полдник за 5 дней	1835	57,75	59,25	251,25	1762,5
-----------------------------------	------	-------	-------	--------	--------

Среднее	367	11,55	11,85	50,25	352,5
----------------	-----	-------	-------	-------	-------

Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,5
-----------------------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------